نشرة اخبارية عن التد خين



نبذة عن التدخين	أسباب التدخين	أضرار التدخين
هو مصدر للفعل دخن و هو ما يقوم به الإنسان عندما يشعل سيجارة ثم يضعها بين شفيته و تخرج دخانا ابيضا من انفه و فمه. موطن التبغ هو القارة الأمريكية فقد وجدت بعض الحفريات في أمريكا آثار تعود تاريخيا الى 600سنة قبل الميلاد الغليون من الفخار وقد استنبت جان نيكوت سفير فرنسا في البرتغال بذور	**إن أسباب التدخين هي: 1-البطالة:فمعظم الشباب يواجهون مشكلة البطالة و بالتالي يجد نفسه في محيط ضيق. 2-مشاكل أسرية كالطلاق الضحية هي الطفل. 3-تقليد الذاتي:رؤية الأب يدخن فيقوم بعملية التدخين تلقائيا. 4-تحفيز الأب لابنه من شراء علبة سجائر و الاحتفاظ بالمبلغ المتبقي و با لتالي يصبح عامل تعزيز للطفل. 5-عدم مراقب الطفل من قبل**	**آثار التدخين على الفرد و المجتمع:إن للتدخين آثار الكثير من الأضرار الصحية التي باتت تهدد الجسم بالموت و على سبيل المثال لا الحصر. -سرطان الرئة و تظهر بنسبة 70بالمئة لدى المدخنيين اكثر من غيرهم. -سرطان الحنجرة و يظهر بنسبة 10بالمئة -الأمراض القلبية و الخطيرة. -ارتفاع ضغط الدم (الدموي) و تسارع نبضات القلب اكثر من المعتاد -زيادة نسبة الكولسترول في الدم . -الرائحة الكريهة المنبعثة من الفم و**

التبغ في حديقة منزله و ذلك بقصد الزينة لجمال أوراقه وأخذت زراعة التبغ تنتشر في جميع أنحاء القارة الأوربية لما أشيع عن فائدة علاجية مزعومة في أورقه تشفي من كل أنواع أمراض الإنسان و خلال مئة سنة عمت زراعة التبغ جميع أنحاء العالم بسرعة قصوى لا مثيل لها وتقدر نسبة المدخنين في أوربا(60بالمئة للرجال)وفي عام 1828اكتشف العالمان الألمانيان بوسلت و ايمان من جامعة هايدلبج الألمانية المادة الفعالة في التبغ و سمياها نيكوتين نسبة الى نيكوت الذي

أسرته.

6-تقليد رفاق السوء .

7-عدم تحسيس الاسرة المدرسية الاستاذ يدخن امام تلاميذه فكل هذه الامور تبدو عشوائية و سطحية لكن بالنسبة للطفل فهي قاعدة اساسية جد خطيرة لابد من اعادة النظر فيها بكل الاعتبارات.

اشكال التدخين:

السيجار:يصنع من أوراق التبغ دون فرمها و يتألف من ثلاثة طبقات خارجيةو وسطى و داخلية كل طبقة تختلف عن الاخرى.

الغليون أو البايب :له اشكال و أحجام مختلفة ماسبب استخدامه فهو للتصفية و ترشيح الدخان من النيكوتين و المواد القطرانية.

الارجيلة (الشيشة):مؤلف من رأس مزود بعدة ثقوب تمرر الهواء و دور الماء فيها

تسوس الاسنان.

-التهاب اللثة –سرطان الشفة-سرطان اللسان-فقدان الشهية-الأرق والتعب-التهاب القرحة المعدية وتاثير خطير على الاعصاب-تاثير على الحواس الخمسةو الجهاز العصبي مما يضعف الذاكرة-الصداعات المتكررة المزمنة –كما له تأثير على المرأة الحامل و الجنين.

فالتدخين هلاك للدين يبعد المدخن عن آماكن الخير و الصلاح فتجده يتوارى من الناس من سوء رائحته بل قد يكون سبب في ارتكاب بعض المحرمات قول (يحل لهم الطيبات و يحرم عليهم الخبائث) كما فيه هلاك للمال هذا سيسأ ل عنه يوم القيامة(عن ماله من ابن اكتسبه و فيما أنفقه).

وقد قال العلماء عنه:ان الدخان لا يجوز شربه و لا بيعه و لا التجارة فيه –قال ابن عثيمن

استنبت بذور التبغ أما تركيب النيكوتين الكيميائي فقد اكتشفه سنة 1893العالم الكيماوي بينير.

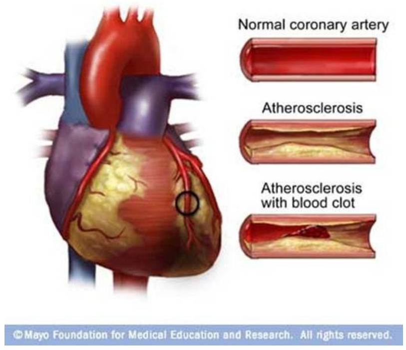


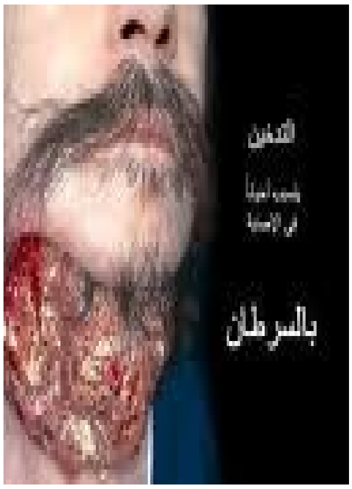




التصفية و الترشيح و التبغ المستعمل فيها هو التنباك (المعسل).
مضغ التبغ بين الاسنان:و تاثيره هنا كيميائياعلى غشاء الفم و بصورة خاصة على بطانة الخد و تعمل على تخربش الاغشية المخاطية المبطنة و تسبب التهاب اللثة و اغشية الفم و الاصابة بسرطان الفم.
السعوط:استنشاق التبغ المطحون و طريقة استعماله يأخذ المدخن كمية بين أصابعه و يدخلها إلى انفه و يستنشقها .
آثار التدخين على الفرد و المجتمع:إن للتدخين آثار الكثير من الأضرار الصحية التي باتت تهدد الجسم بالموت و على سبيل المثال لا الحصر.
-سرطان الرئة و تظهر بنسبة 70بالمئة لدى المدخنيين اكثر من غيرهم.

نصيحتي لإخواني لمسلمين الذين ابتلو بشربه ان يستعينوا بالله وعقد العزم على تركه.
كيف تقلع عن التدخين؟ بالتحمل و الصبر و تناول عصير او ماء بارد او فاكهة –التنفس عدة مرات ببطء-اخذ حمام-أشغال اليد بشيء غير الدخان .
لقد أكدت جمعية السرطان الأمريكية ان الانقطاع عن التدخين يقلل من خطر الاصابة بالسرطان بمعدل النصف.
-كما جاء في تقرير الكلية الملكية للأطباء بلندن (ان تدخين السجائر في العصر الحديث يسبب من الوفيات ما كانت تسببه الأوبئة خطرا في العصور السابقة و جاء فيه ان 95بالمئة من المرضى بشرايين الساقين هم من المدخينين).
فلا تسمح بالتدخين في بيتك و مجال عملك و الأماكن العامة التي

 	-سرطان الحنجرة و يظهر بنسبة 10بالمئة -الأمراض القلبية و الخطيرة. -ارتفاع ضغط الدم (الدموي) و تسارع نبضات القلب اكثر من المعتاد -زيادة نسبة الكولسترول في الدم . -الرائحة الكريهة المنبعثة من الفم و تسوس الاسنان. -التهاب اللثة – سرطان الشفة- سرطان اللسان- فقدان الشهية-الأرق والتعب-التهاب القرحة المعدية وتاثير خطير على الاعصاب- تاثير على الحواس الخمسةو الجهاز العصبي مما يضعف الذاكرة-الصداعات المتكررة المزمنة – كما له تأثير على المرأة الحامل و الجنين.	تتردد عليها. -وقلل من السجائر و حاول ان تبتعد عنها بأي طريق إرادية او ذاتية . - مارس الرياضة كي تجدد دورتك الدموية حتى يعود الجهاز العصبي الى طبيعته,احتفظ با لقرش الأبيض لليوم الأسود ,امسك نفسك إذا شاهدت احد يدخن أمامك. فالعزيمة الصادقة مع الاستعانة بالله ورجاء ثوابه و الهرب من عاقبه و في ذلك كله معونة في الافلاع عنه. مضار التدخين:1-انه معصية لله تعالى يعاقب فاعلها. 2-ان الله يبغض متعاطيه . 3-ان متعاطيه يؤدي المؤمنين غير المدخنيين. 4-يفسد الهواء. 5-تبذيرا للأموال قال تعالى(لا تبذر تبذيرا). 6-يضعف حاسة الشم و الذوق. 7-يؤدي الى الاصابة بالوهن و الضعف.

	  	هل تعلم:ان السيجارة تتكون من عدة مركبات تصل الى اكثر من 200 مركب وأشدها ضرر النيكوتين الذي يؤثر على أنسجة الجسم – وان جراما منه يكفي لقتل عشرة كلاب من الحجم الكبير دفعة واحدة –وحقنة منه تقدر بسنتمتر مكعب كافية لقتل حصان قوي في لحظات قليلة-كما ان 50 مليجرام منه يقتل الإنسان في لحظات إذا حقنت عن طريق الوريد. هل تعلم:ان العديد من الحكومات اليوم تعمل على منع التدخين عن طريق حملات مناهضة تنشر في وسائل الإعلام المختلفة والتي تلقي الضوء على تأثيراته الضارة . فوائد التدخين:سبحان الله صدق او لا تصدق؟ إحقاقا للحق و إنصافا للتدخين لا بد ان نتحدث عن فوائده – ان شعر المدخن لا يشيب- ان الكلاب لا تعضه- اللصوص لا يدخلون

منزله-صاحبه لايشيب لان العمر يمتد به-لا يملك شيء يستحق السرقة – ينفق معظم أمواله في شراء الدخان. **من إعداد طلاب الصف العاشر العام** **من مدرسة إبراهيم إبراهيم-السخنة** **بأشراف المدرسة:سناء الحسين.**		